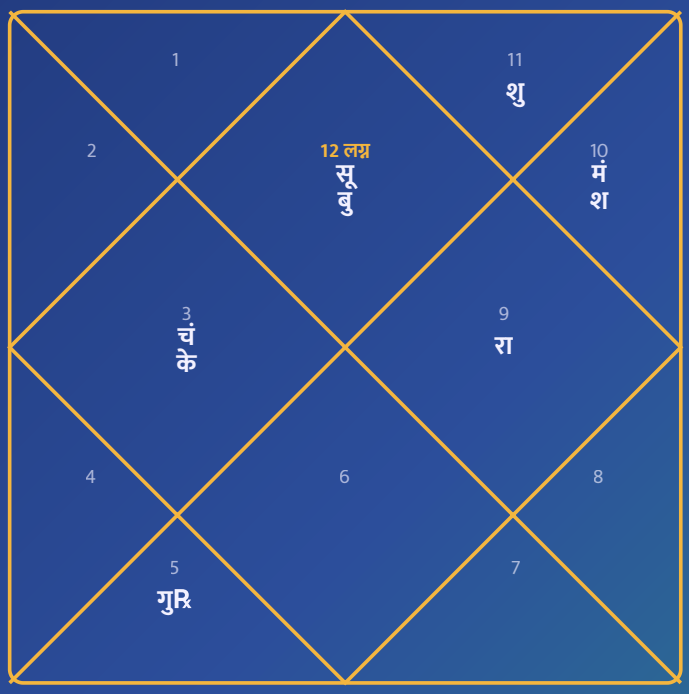
जीवन रिपोर्ट

मीरा (नमूना रिपोर्ट)

14 मार्च 1992 को 07:45 am बजे · Pune, Maharashtra



अंक **राशियाँ** हैं (1 मेष … 12 मीन)। भाव तय खाने हैं: ऊपर का बीच वाला खाना **पहला भाव** है, फिर उल्टी घड़ी की दिशा में।

लग्न मीन 18.4° · **चंद्रमा** मिथुन, पुनर्वसु चरण 2 · **अभी चल रही** बुध–सूर्य 18 फ़र॰ 2027 तक

किसी अध्याय पर जाएँ

1 इसे कैसे पढ़ें
2 आप कौन हैं
3 आप यहाँ क्या सीखने आए हैं
4 आपके नौ गुरु
5 आपके जीवन के अध्याय
6 यह साल
7 महीने दर महीने
8 यह हफ़्ता
9 आपका और जो आपका नहीं
10 आपकी राह के लिए गीता
11 आपका साप्ताहिक अभ्यास
12 आपका भविष्यवाणी ट्रैकर

1

इसे कैसे पढ़ें

▼ बुनियादी बातें समझें: लग्न (Ascendant), चंद्र राशि (Moon sign), सूर्य राशि: पश्चिमी बनाम वैदिक (Sun sign: Western vs Vedic), राशि (Sign), अंश (Degree), भाव (House), ग्रह (Planet), नक्षत्र (Lunar mansion), चरण (Pada), जन्म समय की सटीकता (Birth time accuracy), अयनांश (Ayanamsa)

लग्न (Ascendant)

आप जिस जगह और जिस मिनट पैदा हुए, उस वक़्त पूर्वी क्षितिज पर उगती हुई राशि।

घर के मुख्य दरवाज़े जैसा: बाकी पूरी कुंडली इसी दरवाज़े के हिसाब से सजती है।

> असल ज़िंदगी में
> जैसे सतना में एक ही दिन पैदा हुए दो दोस्त, जिनके समय में तीन घंटे का फ़र्क है, उनके लग्न अलग हो सकते हैं। इसीलिए एक ही हालात में एक सँभलकर चलता है और दूसरा बेधड़क।

चंद्र राशि (Moon sign)

आपके जन्म के समय चंद्रमा जिस राशि में था। वैदिक ज्योतिष में इसी से आपका मन और मिज़ाज पढ़ा जाता है।

फ़ोन की होम स्क्रीन जैसी: ऊपर से दिखता है कि आज मन कैसा है, अंदर क्या चल रहा है यह नहीं।

> असल ज़िंदगी में

जैसे नेहा का चंद्रमा कर्क राशि में है, तो उसे चैन तभी मिलता है जब घर सलीके से हो और सबने खाना खा लिया हो, दफ़्तर में चाहे जो चल रहा हो।

सूर्य राशि: पश्चिमी बनाम वैदिक (Sun sign: Western vs Vedic)

वैदिक ज्योतिष में आसमान का वह नक्षत्र-आधारित (निरयण) हिसाब चलता है जो पश्चिमी हिसाब से करीब 24 अंश पीछे है। इसलिए बहुत लोगों की सूर्य राशि वह नहीं निकलती जो उन्होंने मैगज़ीन में पढ़ी थी, बल्कि उससे पिछली वाली होती है।

एक ही जगह के दो नक्शों जैसा, जो थोड़े अलग शुरुआती बिंदु से बने हैं: दोनों सही दिखते हैं, पर एक ही जगह को अलग नाम देते हैं।

असल ज़िंदगी में

जैसे अर्जुन को ज़िंदगी भर बताया गया कि वह सिंह राशि का है, पर वैदिक कुंडली में उसका सूर्य कर्क में है। इसीलिए वह दिखावे से ज़्यादा घर-परिवार वाला इंसान है।

राशि (Sign)

राशिचक्र के 12 बराबर, 30-30 अंश के हिस्सों में से एक, जैसे मेष या वृषभ। राशि ग्रह को उसका अंदाज़ देती है।

किसी जगह के ड्रेस कोड जैसी: ग्रह इंसान है और राशि बताती है कि वह कैसे सज-धजकर आता है।

असल ज़िंदगी में

जैसे मकर में मंगल चुपचाप पूरी तिमाही की योजना बनाकर काम करता है, जबकि मेष में मंगल काम दिखते ही कूद पड़ता है।

अंश (Degree)

हर राशि आसमान का 30 अंश का हिस्सा है। 2 अंश पर ग्रह अभी-अभी राशि में आया है, और 28 अंश पर निकलने वाला है। किनारे के पास जन्म का कुछ मिनट का फ़र्क भी राशि या भाव बदल सकता है।

स्टेशन में अभी घुसी गाड़ी और निकलने को तैयार गाड़ी जैसा: स्टेशन वही है, पर माहौल बिल्कुल अलग।

असल ज़िंदगी में

जैसे प्रिया का चंद्रमा किसी राशि के 29 अंश पर है। अगर जन्म का समय बीस मिनट इधर-उधर निकला, तो चंद्रमा अगली राशि में चला जाएगा और पूरी कुंडली का मतलब बदल जाएगा।

भाव (House)

जीवन के 12 क्षेत्रों में से एक, जो लग्न से गिने जाते हैं: खुद, धन, भाई-बहन, घर, संतान, रोज़ का काम, साझेदारी वगैरह।

फ़्लैट के कमरों जैसे: हर कमरे का अपना काम है, और उसमें जो होता है उसका असर पूरे घर पर पड़ता है।

असल ज़िंदगी में

जैसे जब ग्रह आपके चौथे भाव में आते हैं, तो बात अक्सर घर की होती है: मरम्मत, परिवार में कोई बदलाव, या एक शांत शाम की चाह।

ग्रह (Planet)

वैदिक ज्योतिष में ग्रह 9 शक्तियाँ हैं: सूर्य, चंद्र, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, राहु और केतु। राहु-केतु कोई ठोस पिंड नहीं हैं।

पारिवारिक कारोबार के नौ अहम लोगों जैसे, जिनका काम और स्वभाव सबका अलग है।

> **असल ज़िंदगी में**
> जैसे संयुक्त परिवार में कोई पैसे सँभालता है, कोई मेहमान, और कोई अनुशासन। नौ ग्रह भी ऐसे ही हैं, हर एक आपके जीवन का अलग विभाग देखता है।

नक्षत्र (Lunar mansion)

आसमान के 27 बराबर हिस्सों में से एक, हर हिस्सा करीब 13 अंश 20 कला का। आपके चंद्रमा का नक्षत्र आपके स्वभाव की और बारीक बातें बताता है।

शहर के अंदर की गली जैसा: राशि शहर है और नक्षत्र वह मोहल्ला जहाँ आप रहते हैं।

> **असल ज़िंदगी में**
> जैसे मेष राशि के चंद्रमा वाले दो लोग भी अलग हो सकते हैं: अश्विनी वाला धावक की तरह फुर्तीला और बेचैन होता है, और भरणी वाला हर ज़िम्मेदारी को सब्र से निभाने वाला।

चरण (Pada)

हर नक्षत्र के 4 चरण होते हैं, हर चरण करीब 3 अंश 20 कला का। चरण से तय होता है कि ग्रह किस नवांश राशि में है।

मोहल्ले के अंदर मकान नंबर जैसा: बात और ज़्यादा सटीक हो जाती है।

> **असल ज़िंदगी में**
> जैसे फ़रहान और उसके चचेरे भाई का नक्षत्र एक है, पर चरण अलग हैं। इसलिए एक को दुकान का टिके रहने वाला काम पसंद है और दूसरे को दिन भर ग्राहकों से बातें करना।

जन्म समय की सटीकता (Birth time accuracy)

आपके जन्म का समय कितना पक्का पता है। कुछ मिनट का फ़र्क भी लग्न, भाव और दशा का समय बदल सकता है, इसलिए सटीकता मायने रखती है।

थोड़ी धुँधली तस्वीर जैसा: आकार दिख जाते हैं, पर बारीक लिखावट नहीं।

> **असल ज़िंदगी में**
> जैसे फ़रहान की माँ कहती हैं कि वह सुबह करीब 6 बजे पैदा हुआ। अगर असल में 6:25 था, तो उसका लग्न बदल जाता है और कुंडली दूसरे शुरुआती बिंदु से पढ़ी जाएगी।

अयनांश (Ayanamsa)

पश्चिम में चलने वाले सायन राशिचक्र और वैदिक ज्योतिष के निरयण राशिचक्र के बीच का फ़र्क, जो अभी करीब 24 अंश है। भारत में लाहिड़ी अयनांश को ही मानक माना जाता है।

जैसे रवि की कुंडली में बुध वक्री है, तो वह हर इनवॉइस और कॉन्ट्रैक्ट दोबारा जाँचता है, और जल्दबाज़ साथियों से उसकी गलतियाँ कम होती हैं।

अस्त (Combust)

वह ग्रह जो आसमान में सूर्य के बहुत पास बैठा हो। माना जाता है कि सूर्य की आवाज़ के आगे उसकी अपनी आवाज़ दब जाती है।

बहुत बोलने वाले कप्तान के पास खड़े चुप साथी जैसा: उसके विचार हैं, पर सुनाई नहीं देते।

असल ज़िंदगी में

जैसे शुक्र अस्त हो तो प्रिया को लग सकता है कि प्यार की उसकी चाह ज़िम्मेदारियों के पीछे छिप गई है, इसलिए उसे अपनी बात खुलकर कहनी पड़ती है।

आपका लग्न मीन है, जिसके स्वामी गुरु आपके छठे भाव (रोज़ का काम, कर्ज़ और सेहत की आदतें) में हैं। आप रोज़ की सेवा में दूसरों की मदद करते हैं, पर कर्ज़, वज़न या सेहत की दिनचर्या पर ध्यान चाहिए। सुधार की दिशा: अपनी भलमनसाहत उन लोगों तक मत खींचिए जो उसकी कद्र नहीं करते।

असल ज़िंदगी में

फ़ातिमा, 39, हैदराबाद में कम्युनिटी हेल्थ वर्कर है, जो पड़ोसियों के फ़ॉर्म और छोटे लोन में मदद करती है। एक रिश्तेदार के कभी न लौटाने के बाद, अब वह नरमी से, पर साफ़ हदें तय करती है।

क्या यह आप पर सही बैठता है? **यह मैं हूँ** **यह मैं नहीं**

आपका चंद्रमा, यानी आपका मन, मिथुन राशि में, चौथे भाव में, पुनर्वसु नक्षत्र में है (स्वामी गुरु)। भावनात्मक सुकून, माँ से गहरा रिश्ता और घर की गहरी ज़रूरत के लिए यह क्लासिक स्थिति है। सुधार की दिशा: शांति को अपने भीतर से भी बनाइए, सिर्फ़ आसपास से नहीं।

असल ज़िंदगी में

कुणाल, 40, कोच्चि में देर तक काम करता है, पर सच में सुकून उसे सिर्फ़ माँ की रसोई में मिलता है। उसका अपना किराए का फ़्लैट अब भी होटल जैसा लगता है।

क्या यह आप पर सही बैठता है? **यह मैं हूँ** **यह मैं नहीं**

मंगल आपके ग्यारहवें भाव में बलवान (उच्च) हैं। मेहनत से लाभ, और महत्वाकांक्षी, सक्रिय दोस्त। सुधार की दिशा: ऐसे लक्ष्य रखिए जिनमें आराम भी शामिल हो, और दर्जे के लिए दोस्तों से होड़ मत कीजिए। उच्च राशि में बैठा ग्रह (BPHS: सूर्य मेष में, चंद्रमा वृषभ में, मंगल मकर में, बुध कन्या में, गुरु कर्क में, शुक्र मीन में, शनि तुला में) अपने गुण पूरी ताकत और सहजता से दिखाता है। देखिए कि वह कहाँ बैठा है, क्योंकि उस क्षेत्र को अक्सर स्वाभाविक सहारा मिलता है। मज़बूत होने का मतलब बिना मेहनत नहीं है, इसलिए इस वरदान का इस्तेमाल करते रहिए।

> असल ज़िंदगी में
> कार्तिक, 26, चेन्नई में है। उसका छोटा कारोबार मेहनत और उतने ही जुझारू दोस्तों के साथ बढ़ता है। जब कोई दोस्त बड़ी गाड़ी खरीदता है तो उसे बेचैनी होती है।

क्या यह आप पर सही बैठता है? **यह मैं हूँ** **यह मैं नहीं**

शनि आपके ग्यारहवें भाव में बलवान (स्वराशि में) हैं। धीमे पर पक्के लाभ, कुछ वफ़ादार दोस्त और लंबी मेहनत से स्थिर आमदनी। सुधार की दिशा: अपनी कीमत को देर से मिले इनाम से मत नापिए। अपनी ही राशि में बैठा ग्रह घर में होता है और भरोसेमंद रहता है। उसके विषय स्थिर रहते हैं और उसे साफ़ पता होता है कि वह क्या चाहता है। जिस क्षेत्र का वह स्वामी है उसे स्थिर आदतों से सहारा दीजिए, क्योंकि नींव ग्रह पहले से दे रहा है।

> असल ज़िंदगी में
> लतिका, 40, रायपुर में है, जिसकी स्थिर आमदनी दस साल में बनाए ट्यूशन सेंटर से आती है। उसके दो वफ़ादार दोस्त हैं, और वह खुद की तुलना उन कज़िन्स से करती है जिन्होंने जल्दी कमाया।

क्या यह आप पर सही बैठता है? **यह मैं हूँ** **यह मैं नहीं**

Sarala योग विपरीत राज योग, जिसमें आठवें भाव का स्वामी 6, 8 या 12वें भाव में बैठा हो। क्लासिक रूप से यह मज़बूती, ज्ञान और कठिनाई के बाद सफलता देता है। रोज़ के जीवन में यह संकट में स्थिरता और पढ़ाई की गहराई के रूप में दिख सकता है, और इसका न्योता है कि कागज़ात और बचत व्यवस्थित रखिए।

> असल ज़िंदगी में
> जैसे प्रिया पारिवारिक संकट में शांत रहती है, गहराई से पढ़ती है, और मुश्किल दौर से सच्ची समझ लेकर निकलती है। जब सब बिखरता है तो लोग उसके पास आते हैं, और उसे अपना भी ध्यान रखना है।

चंद्रमा · मिथुन · चौथे भाव · मित्र राशि में

चंद्रमा आपसे कहता है कि अपने मूड के हुक्म पर चलने के बजाय उनसे दोस्ती कीजिए। भावनाएँ मौसम जैसी हैं, फ़ैसला नहीं। नियम, आराम और सच्चे साथ से अपने मन को पोषण देना सीखिए।

> असल ज़िंदगी में
> जैसे नेहा का मूड घर के हिसाब से बदलता है: बिखरा कमरा या माँ का बिना जवाब दिया मैसेज उसकी पूरी दोपहर का रंग बदल देता है।

भावनात्मक सुकून, माँ से गहरा रिश्ता और घर की गहरी ज़रूरत के लिए यह क्लासिक स्थिति है। सुधार की दिशा: शांति को अपने भीतर से भी बनाइए, सिर्फ़ आसपास से नहीं।

> असल ज़िंदगी में
> कुणाल, 40, कोच्चि में देर तक काम करता है, पर सच में सुकून उसे सिर्फ़ माँ की रसोई में मिलता है। उसका अपना किराए का फ़्लैट अब भी होटल जैसा लगता है।

मित्र की राशि में बैठा ग्रह सहज और सहारा पाया हुआ होता है। उसके नतीजे सहयोग और ठीक-ठाक आसानी से आते हैं। जो मदद मिलती है उसे मानिए और बदले में दीजिए भी।

अभ्यास: इस हफ़्ते पाँच दिन सोने और उठने का समय एक ही रखिए, और हर शाम अपना मूड एक पंक्ति में लिख लीजिए। चाहें तो श्रद्धा से: सोमवार को चाँदनी में दस मिनट बैठिए।

5

आपके जीवन के अध्याय

▼ **बुनियादी बातें समझें: दशा (Planetary period), अंतर्दशा (Sub-period)**

दशा (Planetary period)

जीवन का एक लंबा अध्याय, कुछ साल से लेकर बीस साल तक, जिसका स्वामी एक ग्रह होता है। वह ग्रह तय करता है कि आपका ध्यान किस ओर जाएगा। आम तौर पर विंशोत्तरी प्रणाली चलती है, जो कुल 120 साल की होती है।

मौसम जैसी: गर्मी न अच्छी है न बुरी, बस पहनावा और काम बदल जाते हैं।

> **असल ज़िंदगी में**
> जैसे शनि की दशा में रवि को नौकरी में ज़िम्मेदारी ज़्यादा और फल देर से मिलता है, पर आखिर में उसके पास पक्का हुनर और भरोसेमंद नाम होता है।

अंतर्दशा (Sub-period)

दशा के अंदर का छोटा अध्याय, जिसका स्वामी दूसरा ग्रह होता है। यह कुछ महीनों से दो साल तक उस ग्रह का रंग जोड़ता है।

किताब के अध्याय जैसी: किताब की अपनी कहानी है, और हर अध्याय में अपना एक दृश्य जुड़ता है।

> **असल ज़िंदगी में**
> जैसे रवि की शनि दशा में बुध की अंतर्दशा में कागज़ी काम, हिसाब-किताब और ग्राहकों से बात बढ़ जाती है, जबकि टिककर काम करने की बड़ी बात वही रहती है।

विंशोत्तरी दशा जीवन को अध्यायों में बाँटती है, हर अध्याय का नेतृत्व एक ग्रह करता है। बीते अध्यायों को देखें: क्या उनकी बातें आपके जिए हुए से मेल खाती हैं?

अध्याय	उम्र	तारीखें	किस बारे में
गुरु	0–9	जन॰ 1985 – जन॰ 2001	सीखने, मार्गदर्शन, परिवार की बढ़ोतरी, नैतिकता और बढ़ते मौकों का दौर। गुरु, सलाहकार और श्रद्धा ज़्यादा मायने रखते हैं।
शनि	9–28	जन॰ 2001 – जन॰ 2020	काम, ज़िम्मेदारी, ढाँचे, सेवा और लंबे समय के नतीजों का दौर। रफ़्तार धीमी होती है, मानदंड ऊँचे होते हैं, और जो आप बनाते हैं वह टिकता है।
बुध · अभी	28–45	जन॰ 2020 – जन॰ 2037	पढ़ाई, व्यापार, संचार, हुनर और तेज़ी से ढलने का दौर। जानकारी, अनुबंध, नेटवर्क और सीखना आगे बढ़ते हैं।
केतु	45–52	जन॰ 2037 – जन॰ 2044	वैराग्य, भीतरी काम, शोध और ऐसे अंत का दौर जो जगह खाली करते हैं। बाहर की महत्वाकांक्षा कम ज़रूरी लग सकती है जबकि भीतर की रुचि गहरी होती है।
शुक्र	52–72	जन॰ 2044 – जन॰ 2064	रिश्तों, आराम, कला, पैसे और सुरुचिपूर्ण सुख का दौर। प्रेम, साझेदारी, वाहन और आनंद केंद्र में आते हैं।
सूर्य	72–78	जन॰ 2064 – जन॰ 2070	पहचान, अधिकार, पिता और सार्वजनिक जीवन में आपकी हैसियत का दौर। उद्देश्य की स्पष्टता और लोगों की नज़र बढ़ती है; साथ ही अहंकार और मान-सम्मान के सवाल भी उठते हैं।
चंद्रमा	78–88	जन॰ 2070 – जन॰ 2080	मन, घर, माता, लोगों से मेल-जोल और भावनात्मक पोषण का दौर। मूड, रिश्ते और रोज़ की लय केंद्र में रहती है।
मंगल	88–95	जन॰ 2080 – जन॰ 2087	कर्म, मेहनत, संपत्ति, भाई-बहन और होड़ का दौर। ऊर्जा और फ़ैसले की ताकत बढ़ती है, और टकराव भी।
राहु	95–113	जन॰ 2087 – जन॰ 2105	महत्वाकांक्षा, विदेशी संपर्क, नई तकनीक और अनोखी राहों का दौर। और पाने की भूख तेज़ रहती है, और तेज़ बदलाव व उलझन भी।

अभी: बुध का अध्याय (18 जन॰ 2037 तक)

सीख: साफ़ सोचना, सटीक बोलना और जो सीखें उसे पूरा करना। जानने और करने का फ़र्क समझिए।

> असल ज़िंदगी में
> उस दौर जैसा जब प्रिया नई चीज़ें सीखती है, ज़्यादा कॉन्ट्रैक्ट साइन करती है, ज़्यादा मैसेज लिखती है और अपना दायरा बढ़ाती है। दिमाग तेज़ चलता है, और वह सीखती है कि तीन नए काम शुरू करने से पहले एक पूरा करना चाहिए।

बुध आपके चौथे भाव (घर, माँ और मन की शांति) के स्वामी हैं: जब दशा का स्वामी भाव 4 में हो या उसका स्वामी हो, तो घर, माता, संपत्ति, वाहन और मन की शांति के विषय सक्रिय रहते हैं। बदलाव, मरम्मत या खरीदारी हो सकती है, साथ ही आराम की ज़रूरत भी। घर की एक स्थिर लय बनाइए और संपत्ति के किसी भी फ़ैसले में कागज़ात जाँचिए।

महीना	दशा	गुरु	शनि	ध्यान
नव॰ 2026	बुध–सूर्य	3	10	मज़बूती दें; अधूरे काम पूरे करें
दिस॰ 2026	बुध–सूर्य	3	10	मज़बूती दें; अधूरे काम पूरे करें
जन॰ 2027	बुध–सूर्य	3	10	मज़बूती दें; अधूरे काम पूरे करें
फ़र॰ 2027	बुध–सूर्य	2	10	धन, परिवार और वाणी में अवसर
मार्च 2027	बुध–चंद्रमा	2	10	धन, परिवार और वाणी में अवसर
अप्रैल 2027	बुध–चंद्रमा	2	10	धन, परिवार और वाणी में अवसर
मई 2027	बुध–चंद्रमा	2	10	धन, परिवार और वाणी में अवसर
जून 2027	बुध–चंद्रमा	2	11	धन, परिवार और वाणी में अवसर
जुल॰ 2027	बुध–चंद्रमा	3	11	आमदनी, लाभ और संपर्क में मेहनत का फल
अग॰ 2027	बुध–चंद्रमा	3	11	आमदनी, लाभ और संपर्क में मेहनत का फल
सित॰ 2027	बुध–चंद्रमा	3	11	आमदनी, लाभ और संपर्क में मेहनत का फल
अक्टू॰ 2027	बुध–चंद्रमा	3	11	आमदनी, लाभ और संपर्क में मेहनत का फल

8

यह हफ़्ता

▼ **बुनियादी बातें समझें: तारा (Star strength), चंद्र बल (Moon strength), राहु काल (Rahu kaal)**

तारा (Star strength)

आपके जन्म नक्षत्र से उस दिन के नक्षत्र तक की गिनती, जो नौ तरह की मानी गई है। कुछ दिन साथ देने वाले कहे जाते हैं और कुछ में सावधानी रखनी होती है।

गाड़ी चलाने से पहले देख लेना कि आगे का रास्ता साफ़ है या नहीं।

> **असल ज़िंदगी में**
> जैसे रवि देखता है कि अच्छी तारा वाले दिन उसके काम आराम से निपटते हैं, और भारी तारा के दिन वह रुककर समीक्षा करता है, ज़रूरी काग़ज़ों पर दस्तख़त नहीं करता।

चंद्र बल (Moon strength)

आपकी अपनी चंद्र राशि से गिने जाने पर उस दिन के चंद्रमा की स्थिति की ताकत। कुछ स्थितियाँ आरामदेह मानी जाती हैं और कुछ तनाव भरी।

बड़ी बातचीत से पहले अपना मूड जाँच लेने जैसा।

> **असल ज़िंदगी में**
> जैसे जिस दिन चंद्र बल कम हो, नेहा को सब कुछ थोड़ा भारी लगता है, इसलिए वह मुश्किल कॉल और फ़ैसले किसी और दिन के लिए रख लेती है।

राहु काल (Rahu kaal)

रोज़ का करीब 90 मिनट का वह समय जो वार और सूर्योदय के हिसाब से बदलता है, और जिसमें परंपरा से कोई नया काम शुरू नहीं किया जाता।

सड़क पर लाल बत्ती जैसा: आफ़त नहीं, बस थोड़ा रुकने का इशारा।

> **असल ज़िंदगी में**
> जैसे बहुत से भारतीय दुकानदार शटर तो रोज़ की तरह खोल लेते हैं, पर पहला बड़ा सौदा या दिन के काग़ज़ों पर दस्तख़त राहु काल निकलने के बाद करते हैं।

आपके जन्म चंद्रमा से गोचर चंद्रमा के भाव (चंद्र बल) और तारा से ग्रेड दिया गया है। ज़रूरी काम A दिनों पर शुरू करें; C दिनों पर दिनचर्या पर टिके रहें।

- **karma** — कर्म; जो काम आप करते हैं
- **phala / fruit** — फल; आपके काम का नतीजा या इनाम

▼ **संस्कृत में पढ़ें**

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि

karmaṇyevādhikāraste mā phaleṣu kadācana | / mā karmaphalaheturbhūrmā te saṅgo'stvakarmaṇi

इस हफ़्ते करके देखें: इस हफ़्ते कोई एक काम चुनिए और उसे इस पर परखिए कि आपने पूरी मेहनत दी या नहीं, इस पर नहीं कि लोगों को कैसा लगा।

भगवद्गीता 6.35

यह श्लोक आपके लिए क्यों: चंद्रमा आपकी आत्मा के गुरु (आत्मकारक) हैं, इसलिए मन को स्थिर रखना की सीख पूरे जीवन चलती है।

हे महाबाहो, इसमें संदेह नहीं कि मन चंचल है और मुश्किल से काबू में आता है; लेकिन हे कुंतीपुत्र, अभ्यास और वैराग्य से इसे पकड़ा जा सकता है।

सरल शब्दों में: कृष्ण मानते हैं कि मन बेचैन है और उसे टिकाना कठिन है। रास्ता धीमा और लगातार है: अभ्यास करते रहिए, और जो चीज़ें खींचती हैं उन्हें छोड़ते रहिए।

▼ **शब्दों के अर्थ**

- **Mahābāho** — अर्जुन का एक नाम, "बलवान भुजाओं वाला"
- **Kaunteya** — अर्जुन का एक नाम, "कुंती का पुत्र"
- **abhyāsa** — अभ्यास; नियमित प्रयास, कोई चीज़ बार-बार करना
- **vairāgya** — वैराग्य; अनासक्ति, हर खिंचाव में न फँसना

▼ **संस्कृत में पढ़ें**

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलं ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते

asaṃśayaṃ mahābāho mano durnigrahaṃ calaṃ | / abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa ca gṛhyate

इस हफ़्ते करके देखें: आज तीन मिनट चुपचाप बैठिए, और जब भी मन भटके, उसे धीरे से वापस ले आइए।

भगवद्गीता 3.35

यह श्लोक आपके लिए क्यों: जो भी ऐसी रिपोर्ट तक पहुँचता है, उसने कभी न कभी खुद को कम महसूस किया है। यह श्लोक उसका जवाब है।

प्रतिशत देखने के लिए कुछ बातें चुनें।